

Să nu ne fie rușine sau teamă să acceptăm potențialul  
cruzimii și al întunericii din noi – mintea umană are  
o putere la fel de mare: compasiunea.

— PUBLISHERS WEEKLY

**PAUL GILBERT**

# Compasiunea

și

mintea umană



## Compassiunea: începutul călătoriei noastre

Viața poate fi dură și derutantă, nu-i așa? Istoria omenirii este plină de povești și reflecții asupra tragediilor vieții și suferinței, precum și asupra bucuriilor și triumfurilor sale. Într-adevăr, având în vedere provocările pe care viața ni le pune în cale, nu este deloc surprinzător că poezii, dramaturgii, autorii, artiștii, filozofii și căutătorii spirituali – ei bine, de fapt, aproape toți oamenii – au cugetat asupra modului în care să înțeleagă viața și să o transforme pe cea relativ scurtă, de aici, de pe pământ, într-una însemnată și fericită. Provocările pot veni sub forma nevoii de a face față propriilor stări de anxietate, furie sau depresie, sau sub forma pierderii persoanelor iubite, a eșecurilor în diferite planuri ale vieții, a relațiilor dificile sau amintirilor chinuitoare. Apoi există problema propriei fragilități în fața virusilor, bacteriilor, erorilor genetice și vătămărilor; toate pot transforma viața noastră sau pe cea a persoanelor iubite în tragedii și ne amintesc de eventuala noastră degradare și moarte. Înțelegeți acum de ce oamenii au fost încântați când au descoperit vinul roșu!

Chiar dacă suntem împăcați cu noi înșine, suntem din ce în ce mai conștienți de suferința imensă din lume și simțim chemări interioare pentru a crea un mediu mai corect și mai ocrotitor pentru noi toți. Căutarea sensului, a dreptății și a fericirii face la fel de mult parte din noi astăzi cât a făcut parte cu sute de ani în urmă, când oamenii s-au gândit pentru prima dată la aceste lucruri. Putem, desigur, căuta mângâiere în toate felurile pentru anxietatea și furia pe care le simțim când „descoperim că viața este așa“. Cu toate că noi, în Occident, trăim într-o lume a medicinei avansate, a confortului material și a plăcerilor, tot tânjim să găsim un sens și surse de pace interioară și bucurie.

Această carte va oferi un tur ghidat al abordărilor acestei misiuni. Mai întâi, avem nevoie să explorăm ce tip de specie suntem și de unde am venit – și anume, care este baza naturii noastre? Căutarea ne va ajuta să recunoaștem că înțelepciunea spirituală antică și noile studii în psihologie și asupra creierului indică aceeași sursă de însemnătate și fericire: cultivarea compasiunii pentru noi înșine și pentru ceilalți. Așa că în aceste pagini ne vom îndrepta atenția asupra tuturor beneficiilor dezvoltării compasiunii, cu un accent deosebit pe bunăvoința și compasiunea față de sine.

## Drumul spre compasiune

Deși multe tradiții spirituale au subliniat mereu importanța compasiunii pentru starea noastră de bine și pentru relațiile bune cu alți oameni (vezi în continuare), de abia acum cercetătorii au descoperit *cum* își exercită compasiunea efectele benefice. Acest lucru este entuziasmant. O modalitate pe care au folosit-o pentru a descoperi felul în care compasiunea este benefică pentru noi a fost studierea creierilor oamenilor care fie o practicau foarte bine, fie aveau gânduri și fantezii pline de compasiune. Gândurile, lucrurile imaginate și fanteziile pe care alegem să ne concentrăm pot avea efecte foarte puternice asupra creierilor, stărilor corporale și comportamentelor noastre – ceva de care probabil că ești deja conștient. De exemplu, tu știi că propriile gânduri, imagini și fantezii sexuale (chiar și când ești singur acasă) pot să producă „efecte interesante” asupra creierului și corpului tău. Așa că nu va fi o surpriză să afli că, atunci când fantazăm și ne gândim la compasiune, acest lucru are, de asemenea, „efecte interesante” asupra creierilor și corpurilor. De fapt, concentrarea pe bunăvoință, atât față de noi înșine, cât și față de alți oameni, stimulează zone din creierul și corpul nostru în moduri favorabile sănătății și stării de bine. Cercetătorii au descoperit de asemenea că, din ziua în care ne naștem și până murim, bunăvoința, sprijinul, încurajarea și compasiunea față de alții au un impact imens asupra modului în care se dezvoltă creierii și corpurile noastre, precum și asupra stării generale de bine. Dragostea și bunătatea, în special în copilărie, influențează chiar modul în care se exprimă unele dintre genele noastre!<sup>5</sup> Așa că se dovedește că bunăvoința și compasiunea sunt într-adevăr căi spre fericire și stare de bine.

## Idei vechi despre natura suferinței

De-a lungul secolelor, multe tradiții spirituale au ajuns să privească această viață ca pe una de suferință, din care noi căutăm să scăpăm.

**Musulmanii** cred că noi suntem separați de Dumnezeu și căutăm să ne întoarcem. Muzica sufită vorbește despre durerea deconectării și tânjirea/căutarea reconectării.

**Creștinii** cred că suferința din lume este profund legată de relația noastră cu Dumnezeu și că doar prin Dumnezeu ne putem pune capăt suferinței, prin întoarcerea în rai.

**Gnosticii** cred că crearea universului material și a întregii vieți a fost o greșeală, posibil efectuată de o zeitățe malefică. Suferința provine din „carne” și poftele ei, la care ar trebui să renunțăm cu totul.

**Hindușii** cred că suntem prinși pe o roată a nașterii și morții constante și că nu suntem siguri cum să ne dăm jos de pe ea. Ei cred că, prin ajutorul lui Șiva și prin faptele bune, putem coborî de pe roata vieții și din ciclul ei de moarte și renaștere.

**Budiștii** cred de asemenea într-un ciclu al reîncarnării în care suntem prinși. Pentru ei, suferința apare din atașamentele noastre și din înșfăcarea lucrurilor și a realizărilor, de care ne putem elibera doar prin antrenarea unei minți luminate. Putem face asta recunoscând că mintea cu care ne-am născut este haotică și lacomă, dar că antrenând-o, prin mindfulness și compasiune, avem acces la o realitate diferită.

Alte tradiții spirituale explică suferința ca rezultat al încercărilor trimise de Dumnezeu, încercări pe care, dacă nu le depășim, suntem îndepărtați de El. Alții cred că sufletul trebuie să învețe lecții spirituale prin suferință, adică scopul reîncarnării. Sufletul trebuie să facă o călătorie a dezvoltării, precum în jocul *Snakes and Ladders*: în unele vieți mergi înainte și în altele înapoi. Multe religii cred că viețile rele sunt pedepsite după moarte – unele dintre ele chiar îngrozitor.

Toate aceste tradiții au puține de spus despre variația genetică, leziunile creierului sau despre cum a te naște într-o familie iubitoare sau abuzivă îți poate afecta dezvoltarea creierului și comportamentului. Aceia care cred în reîncarnare nu explică de ce imediat cum capeți ceva înțelepciune, mori, uiți totul și apoi trebuie să o iei de la capăt! Unii

oameni de știință, odată ce au descoperit faptul că genele și evoluția stau la baza tuturor formelor de viață și că „masculin“ și „feminin“ sunt soluții genetice oarecum recente pentru supraviețuirea genelor, au argumentat cu tărie împotriva credinței în aceste tradiții. Totuși, aceste tradiții nu au avut niciodată intenția de a fi privite drept adevăruri, ci, în schimb, au apărut pentru a ne ajuta să facem față vieții dure și suferinței și pentru a uni oamenii cu un scop comun.

### *Compassiune și bunătate*

Totuși, în *toate* aceste tradiții, vei găsi și un accent puternic pus asupra importanței și forței compasiunii, atât ca accent spiritual, cât și ca mod de a ne îmbunătăți relațiile sociale, relația cu noi înșine și cu fericirea. Budismul, în special, a fost concentrat mii de ani pe aprofundarea cu bună știință a compasiunii.<sup>6</sup> În budism, „compasiunea“ și „bunătatea“ au înțelesuri diferite:

- *Metta* este bunătatea iubitoare sau grija prietenească, o orientare spre sine și spre alții.
- *Mudita* este aprecierea și bucuria de a fi în viață „în acest moment“ (de exemplu, culorile norilor, un curcubeu sau un apus, gustul mâncării). Se referă și la „bucuria solidară“ – bucuria pe care o simți prin starea de bine a celorlalți. Este izvorul liniștii depline.
- *Karuna* este compasiunea care implică un comportament etic, răbdare și generozitate prin acțiune.
- *Upekkha* este echilibrul sufletesc și un simțământ al conectării/similitudinii cu alți oameni și ființe vii – toți caută fericire și nimeni nu e pe urmele suferinței, ne asemănăm în luptele pe care le purtăm în viață.

Psihologia occidentală face distincții clare între tipurile de sentimente pozitive, funcțiile evaluate și concentrarea lor. Reține, de asemenea, că „simțirea compasiunii“ poate implica tristețe și mâhnire față de tragediile în care sunt prinse ființele vii. Acum, compasiunea nu este doar despre o poziție morală sau ceva atât de simplu precum „dacă sunt bun cu tine, tu vei fi bun cu mine“, ci este, de fapt, un mod de *a ne antrena* creierii care modifică legăturile dintre ei într-un fel foarte important.<sup>7</sup> În a doua parte a acestei cărți, vei găsi un număr de exerciții care te vor ajuta să îți dezvolți compasiunea pentru tine însuși și pentru alții și să-ți stimulezi sentimentele de siguranță, acceptare, pace și mulțumire.

Aceasta este vestea bună. Totuși, se dovedește că drumul spre compasiune nu este unul ușor. Într-adevăr, dacă ar fi fost, având în vedere că știam valoarea compasiunii de mii de ani, am fi trăit acum într-o lume mai frumoasă decât cea din prezent. Așa că avem nevoie să ne înarmăm cu o înțelegere a *provocărilor* așezate înaintea noastră la începutul călătoriei spre dezvoltarea minții și compasiunii – pe acestea le vom explora în următoarele câteva capitole. Vom vedea, de asemenea, cum compasiunea poate cere curaj, dar curajul este ușor de invocat când avem compasiune (*vezi* Capitolul 11).

### **Viața într-o goană**

Dacă ești ca mine, probabil că găsești viața puțin complicată – ei bine, măcar uneori. Pe de altă parte, există multe lucruri în viață care ne plac și de care ne bucurăm: afecțiunea celor apropiați nouă; să ne trezim în prima zi a unei vacanțe; să mergem pe dealuri, unde aerul este proaspăt și cerul este albastru, clar și alb; sexul; mâncarea; și, desigur, acel pahar de vin de la sfârșitul unei zile grele de muncă – destul de multe lucruri, dacă stai să te gândești. Pe de altă parte, putem avea zile în care ne simțim gonțiți și hărțuiți, când ne simțim puțin pierduți, blocați, obosiți, anxioși, frustrați și cu moralul la pământ, când viața pare oarecum fără însemnătate. În plus, există știri la zi despre războaie, traume, conflicte și probleme din lume. În ciuda dorinței de a fi fericiți, prosperi și buni, mulți dintre noi au sentimente, emoții și dispoziții pe care nu le agrează sau nu le doresc în mod special, dar care doar vin și trec peste ei. Am putea să le simțim chiar în acea vacanță. Știi despre ce vorbesc. Poate că ne trezim simțindu-ne puțin irascibili, cam temperamentali sau anxioși, obosiți sau căzuți în butoiul cu melancolie. Dispozițiile noastre pur și simplu par să fluctueze uneori, nu-i așa, fără ca noi să putem identifica un motiv anume – pur și simplu avem zile bune și zile mai puțin bune. Sau ne începem bine ziua și apoi suntem presați de timp, sau se întâmplă ceva frustrant care ne dă o dispoziție proastă.

Problema este că, odată ce ne aflăm într-o dispoziție proastă, lucrurile intră într-o spirală. Suntem pe fugă și apoi începem să uităm lucruri, iar acest lucru ne enervează și mai mult. Ajungem acasă și apoi, în mod neintenționat, suntem nervoși cu partenerul și el, deloc surprinzător, se supără pe noi. Am fi putut spera la o seară romantică și acum totul s-a dus pe apa sâmbetei. Sau poate pentru că suntem foarte obosiți și

ne răstım la copii din cauza cerințelor și ciondănelilor neıncetate. Ne supărăm pe ei, pe noi ınșine și pe viață – chiar și pe pisica familiei. Ne putem trezi pur și simplu reacționând la lucruri cu orice emoții avem la ındemână. Chiar dacă, fiind conștienți că nu asta dorim să simțim sau să facem, iar o voce din capul nostru ne spune să ne schimbăm comportamentul, emoțiile par să ne tragă după ele, atât de prezente „ın corpul“ nostru, până ın măduva oaselor. Așa că, ınainte să ne dăm seama, ne-am grăbit să trecem peste zi lăsând ın urmă un vârtej de lucruri neterminate, de aspirații abandonate și dezamăgiri personale. Un prieten de-ai mei care a citit acest capitol a zămbit și a spus: „Și asta e doar ın zilele bune.“ Ei bine, nu e ıntotdeauna așa de rău, dar viața *poate* fi complicată uneori.

Este destul de straniu, pentru că mulți dintre noi trăiesc ıntr-o lume de bogăție și de confort fără precedent. ın ciuda dorinței noastre aparent ınsașiabile pentru eficiență, avantajul concurențial și „modelul de afacere“ ne influențează toate aspectele vieții. Nu există nicio dovadă că acest lucru ne face mai fericiți decăt acum 50 de ani. De fapt, există dovezi că devenim mai nefericiți și mai iritabili pe măsură ce nivelurile de stres cresc ın societatea noastră grăbită.

După cel de Al Doilea Război Mondial, accentul s-a pus pe bunăstare și pe construirea unor comunități mai bune. Așa că, ın Marea Britanie, am alcătuit National Health Service, noi universități și un sistem feroviar care chiar funcționa și nu ıi trata pe oameni de parcă erau animale. Acestea erau instituțiile care, ın multe privințe, provocau invidia lumii. ın anii '60, am fost făcuți să credem că știința și tehnologia ne vor spori treptat timpul liber și pe cel petrecut cu familia, că ne vor permite să ne pensionăm din ce ın ce mai devreme și că, ın general, se vor concentra pe creșterea bunăstării oamenilor.

Această filozofie de a construi societăți pentru „bunăstarea“ noastră a dispărut ın prezent, fiind ınlocuită de nevoia de a menține „avantajul concurențial“ și de a crește „eficiența“, de frica de șomaj și de problemele cu administrarea serviciilor din ce ın ce mai complicate și mai scumpe, precum sănătatea, educația și transportul. De fapt, ne confruntăm exact cu opusul eliberării de corvezile și presiunea timpului legate de muncă. Așa cum arată Madeleine Bunting ın cartea ei provocatoare *Willing Slaves*<sup>8</sup>, muncim mai multe ore, vârsta de pensionare tocmai a fost mărită, nesiguranța de pe piața muncii prin

contracte pe perioadă determinată este mai rea ca niciodată, în fiecare meserie auzi povești despre schimbări prea rapide, cu resurse insuficiente și prea puțin timp pentru a asigura calitatea. Există o schimbare deprimantă față de politicile centrate pe bunăstare și pe „calitatea vieții” în modelul de afaceri. Acest model este concentrat pe dividendele acționarilor și pe „eficiențe”, adesea în detrimentul calității și al grijii pentru bunăstare<sup>9</sup>.

De fapt, din anii '70, modelul de afaceri orientat spre maximizarea profitului s-a infiltrat în fiecare moment al activității. În multe aspecte ale vieții noastre, atât pe plan personal, cât și la locul de muncă, suntem consumați de atingerea țințelor – lucrurile pe care simțim sau pe care ni se spune că trebuie să le facem. O prietenă de-ale mele, femeie de afaceri, plângându-se de accentul pus pe țințele individuale și de dispariția activității de susținere la locul de muncă, a remarcat cu jumătate de zâmbet: „Știi, ieri m-am surprins că mă gândeam la viața mea sexuală ca la o țință – și dacă îmi pot menține media de 2,5 ori pe săptămână! În prezent, cred că pot gestiona doar 0,5 – și, desigur, simt un eșec și sunt dezamăgită.” Nu prea mi-am dat seama ce făcea pentru acel 0,5.

În ciuda bogăției și confortului, jumătate dintre noi tot au la un moment dat o problemă de sănătate mintală, depresie, anxietate, alcoolism și tulburări alimentare în vârful listei. Organizația Mondială a Sănătății a calculat că depresia va fi a doua cea mai apăsătoare tulburare din lume până în 2020 și alte probleme de sănătate mintală se vor număra printre primele 10. Când scriu această carte, lucrul este la o depărtare de 12 ani, iar până când o vei citi, va fi și mai aproape! Pentru femeile cu vârste cuprinse între 15 și 45 de ani, depresia este deja de departe cea mai mare povară.

De asemenea, devenim din ce în ce mai puțin încrezători și ne simțim mai amenințați. Soția mea s-a specializat în radiografie în anii '60, când nu se auzise de personal amenințat în spital în secțiile de urgență – nici măcar de cei în stare de ebrietate. Acum, în unele spitale, paza trebuie să fie pe aproape, în special noaptea, pentru că amenințările sunt dese. Camere cu circuit închis sunt plasate peste tot; zilele în care ușile erau lăsate descuiate au apus.

De ce progresele în medicină și posibilitatea noastră de a călători prin lume, de a merge la supermarketul local pentru o varietate de lucruri



de mâncare, de a avea televizoare fantastice cu ecran plat cu sute de canale – de ce nu ne fac aceste lucruri incredibil de fericiți ca indivizi și în relațiile cu ceilalți? Ei bine, au fost descoperite multe motive. Conform lui Madeleine Bunting, am devenit „sclavi de bunăvoie“ ai contabilității și ai nevoii de a concura. Oliver James sugerează că suferim de „afluență“<sup>10</sup> – o dependență de afluență și de nevoia „de mai mult și mai mult“. John Naish<sup>11</sup> prezintă în mare același punct de vedere. El notează ceva ce psihologii evoluționiști spun de mult timp – creierii noștri au evoluat ca să facă față deficiențelor, nu „abundenței și belșugului“, și suntem „căutători“ și „doritori“ înnăscuți – pentru că timp de milioane de ani, aceasta a fost starea în care ne-am aflat. Cu toate că avem o minte evoluată, care caută tot mai mult, ne străduim, de asemenea, să spunem „nu“ dorințelor noastre și „este suficient“. Adaugă acestei mici sclipiri evolutive faptul că avem o industrie a vânzărilor care cheltuie miliarde în fiecare an pentru a se asigura că nu suntem mulțumiți și că vrem tot mai multe... și vei vedea problema.

Toate aceste puncte de vedere au multe recomandări. Totuși, există alte două aspecte care trebuie adăugate. În primul rând, nu am învățat cum să ne antrenăm mințile pentru fericire și mulțumire. Mai mult decât atât, fiecare mesaj din familiile noastre, de la școală și de la muncă ne învață să nu fim mulțumiți, pentru că asta înseamnă „a te culca pe lauri“, ceea ce arată oarecum lene sau lipsă de ambiție sau de „coloană vertebrală“ și ne condamnă la stagnare în viață. Ia în considerare lumea comercială: cine ar considera o afacere bună o firmă care ar fi mulțumită de ea însăși, care ar avea 0% creștere sau care ar putea fi chiar pregătită să se micșoreze?

În al doilea rând, am uitat punctul-cheie de la care Karl Marx a pornit acum un secol și jumătate: mijloacele producției ne formează chiar conștiința. Sigur, nu trebuie să fii marxist ca să înțelegi că munca ne consumă atât de mult timp și este atât de stresantă, încât credem că doar având din ce în ce mai mult putem compensa pentru acel timp și contracara acel stres; fiecare dintre noi este un câine care își vânezează coada. Cât de des i-ai auzit pe alți oameni spunând: „Am muncit extrem de mult, merit această mărire de salariu/mașină nouă/vacanță mai bună/noapte în oraș.“ Este ciudat – simțim că avem nevoie să ne recompensăm pentru că ne-am tratat atât de rău, încât suntem sleiți. Și suntem blocați pentru că avem ipoteci de plătit și stiluri de viață de întreținut, și nu avem nicio altă modalitate de a le menține fără să ne

vindem sufletele modelului de afaceri. Nu (doar) căutarea afluenței ne face pe toți puțin mai nebuni, iritabili, agresivi, extenuați și concentrați pe sine, ci faptul că viețile noastre competitive sunt *incredibil de stresante*. În extenuarea noastră, pierdem contactul cu cei din jur; privitul la televizor a devenit mai ușor decât socializatul; băutul unei sticle de vin a devenit mai ușor decât exersarea relaxării, meditației și „reîncărcării minții“. Al meu este Merlot. Cea mai comună plângere pe care o aud medicii generaliști zi de zi este: „Doctore, sunt atât de obosit.“ Unul dintre motivele pentru care televizorul are loc în fiecare casă este că, deși mai degrabă îți amorțește creierul, această pasivitate te atrage atunci când te simți obosit. Stilurile noastre de viață ne epuizează fizic, mintal și spiritual – iar noi știm asta!

### **Povestea lui Karen**

Situația lui Karen este destul de tipică. Lucra într-un departament universitar și, când a plecat un coleg, reducerile bugetare au însemnat că acea persoană nu putea fi înlocuită, așa că alți oameni trebuiau să muncească în plus. Un an mai târziu, s-a întâmplat același lucru. Încet-încet, departamentul a fost afectat de efectul „orelor dilatate“ și s-a instalat un amestec de griji și furie. În decurs de câțiva ani, un departament în care era o plăcere să lucrezi, în care oamenii aveau timp unii pentru alții și se ajutau reciproc în sarcinile lor a devenit un fel de non-stop cu: „Îmi pare rău, chiar nu am timp pentru tine azi“ și „Cum se face că nu ai terminat deja raportul acela?“. Oamenii erau cinici în legătură cu munca lor și nu mai erau mândri să facă parte din echipă, cu o atitudine ca: „Nu te îngrijora prea mult pentru acel raport – merge orice –, oricum, va fi schimbat mâine într-o nouă reorganizare.“ (NHS este plin de acest tip de gândire.)

În activitatea mea de psiholog clinician, întâlnesc mereu oameni care îmi spun că, în mod constant, calitatea este sacrificată pentru urmărirea profitului și avantajului concurențial. Cu toate acestea, oamenii obțin satisfacție din *a putea petrece timp* creând calitate. Obținem plăcere din creațiile noastre și avem nevoie să vedem aprecierea în ochii celorlalți. Modelul afacerii este mai interesat de dezvoltarea și satisfacerea acționarilor, nu de satisfacția muncii sau de bunăstarea angajaților.

În departamentul lui Karen, noii manageri au fost aduși pentru a lua niște decizii dificile, comportamentul lor fiind la limita hărțuirii. Karen a simțit că scopul de a oferi educație de calitate fusese înlocuit de „nevoia de a concura pe piață“. Toți au crezut din ce în ce mai mult că motivul existenței lor era să pună „funduri pe scaune“ mai ieftin și mai repede.

Asta nu este o poveste neobișnuită nicăieri în societatea în care trăim. În inimile noastre, știm că există o problemă. Sistemele economice sunt din ce în ce mai des în dezacord cu ce necesită cu adevărat mințile și relațiile noastre: să avem un sentiment de conectare, de siguranță sau de bunăstare. Care este sensul în a crea o lume cu mașini și case luxoase, cu mai multe canale TV, cu supermarketuri mai luminoase și mesele lor gata preparate, dacă mulți dintre noi sunt atât de oboșiți, de concentrați pe muncă, de stresați și de mâhniți, încât oricum abia le observă – sau le privesc ca pe recompense așteptate pentru munca grea. Chiar mai problematic este că, în timp, tot confruntându-ne cu stresul și cu nevoia de adaptare, am putea deveni mai vulnerabili la problemele de sănătate mintală și, dacă nu putem ține pasul, la *autocritică*.

Karen a observat că, pe măsură ce treceau lunile, se frustra tot mai ușor și anxietatea ei creștea direct proporțional. Își făcea griji adesea că nu făcuse tot ce trebuia să facă; oare uitase ceva? Înainte era fericită și relaxată duminica, dar acum nu-și găsea locul, era anxioasă adesea, gândindu-se la munca de luni și la ce trebuia să facă. A început să se simtă oarecum blocată în slujba ei și se întreba cum ar putea să se schimbe. Ea a observat, de asemenea, că anxietatea apărea de nicăieri: când aștepta trenul despre care știa că e probabil aglomerat, începea să își facă griji nebunește că nu va prinde loc pe scaun sau că s-ar putea strica. În plus, începuse să se simtă tot mai claustrofobă. Mergând spre o ședință, își făcea griji că ar putea fi nevoită să se lupte din nou, pentru că bugetele erau tot mai mici și oamenii de la finanțe își pierduseră orice preocupare pentru calitate – era vorba doar despre supraviețuire.

Cu câțiva ani înainte, Karen se bucura de „momentele ei intime“ cu soțul și citea o carte înainte de somn. Acum se simțea adesea prea oboșită pentru intimitate și era capabilă să citească doar o pagină din cartea ei înainte de a adormi. „Mi-a luat aproape un an să citesc un roman“, reflecta ea cu tristețe. „Problema este că, până când ajung la final, nu îmi pot aminti ce s-a întâmplat la început!“ În mintea ei exista grija

# *Terapia prin compasiune*

## *O nouă abordare a provocărilor vieții*

„A afișa compasiune nu înseamnă a fi slab sau drăguț“ – aceasta este o bună premisă pentru provocarea pe care ne-o lansează **PAUL GILBERT**, inițiator al terapiei bazate pe compasiune și președinte fondator al **Compassionate Mind Foundation**. Pentru că, într-adevăr, abordarea compasiunii în relația cu propriul sine, cu cei din jur și în fiecare domeniu al vieții cotidiene cere un efort susținut de conștientizare și o practică asiduă, care împreună duc la o transformare profundă a persoanei.

Orice schimbare începe cu mintea, într-un sens cât se poate de concret, pe care Gilbert îl explică prin recurs la cercetări recente, de factură evoluționistă, din neuroștiințe și psihanaliză: avem un creier „vechi“, spune el, proiectat în scopul supraviețuirii, care intră adesea în conflict cu creierul „nou“, de origine mai recentă în cazul speciei umane evolute, capabil de operații mai complexe și mai subtile. Printre consecințele acestui conflict se numără furia, anxietatea și depresia care, neconștientizate și gestionate necorespunzător, pot intoxica întregul țesut de relații interumane ale unei persoane, și așa pus la încercare de presiunile vieții contemporane și ale societății axate pe performanță și consum.

Paul Gilbert ne demonstrează cu erudiție, blândețe și umor că o cunoaștere aprofundată a acestor mecanisme și un exercițiu constant ne pot ajuta să confruntăm zonele cele mai întunecate ale propriilor minți.